

استان:

کارشناسی (ستی)- جبرانی ارشد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری

PNUNA.COM
PNU News Agency

مجاز است.



نام درس: والبیال ۱
رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

گذ سری سوال: یک (۱)

استفاده از:

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. اندازه طول و عرض زمین والبیال ساحلی به ترتیب چقدر است؟
 - الف. ۱۰ متر و ۸ متر
 - ب. ۱۲ متر و ۶ متر
 - ج. ۱۲ متر و ۸ متر
 - د. ۸ متر و ۱۱ متر
۲. تعداد بازیکنان اصلی و ذخیره مینی والبیال به ترتیب چند نفر است؟
 - الف. ۲ و ۳ نفر
 - ب. ۳ و ۲ نفر
 - ج. ۵ و ۲ نفر
 - د. ۵ و ۳ نفر
۳. ارتفاع تور والبیال بزرگسالان برای آقایان و خانمها چند سانتی متر است؟
 - الف. آقایان ۲۴۳ و خانمها ۲۳۴
 - ب. آقایان ۲۴۳ و خانمها ۲۲۴
 - ج. آقایان ۲۳۳ و خانمها ۲۳۴
۴. از صفحات چوبی به چه منظور استفاده می شود؟
 - الف. برای تمرینات آبشار
 - ب. برای تمرینات جابجایی دفاع روی تور
 - ج. برای تمرینات آبشار سرویس
 - د. برای تمرینات پاس
۵. کاربرد توب نگه دار فنری در تمرینات کدامیک از موارد زیر است؟
 - الف. آبشار سرویس
 - ب. دفاع روی تور
 - ج. دریافت توب
 - د. آبشار سرویس و دفاع روی تور
۶. در بازی والبیال به طور میانگین دوره فعالیت و استراحت بین رالی ها چقدر است؟
 - الف. ۱۲ ثانیه فعالیت و ۹ ثانیه استراحت
 - ب. ۱۰ ثانیه فعالیت و ۹ ثانیه استراحت
 - ج. ۱۲ ثانیه فعالیت و ۱۰ ثانیه استراحت
 - د. ۹ ثانیه فعالیت و ۱۲ ثانیه استراحت
۷. در ورزش والبیال چند درصد انرژی مورد نیاز در دوره کار، ATP-CP و سیستم بی هوایی با اسید لاکتیک می باشد؟
 - الف. ATP-CP%90 و ۱۰% سیستم بی هوایی با اسید لاکتیک
 - ب. ATP-CP%10 و ۹۰% سیستم بی هوایی با اسید لاکتیک
 - ج. ATP-CP%80 و ۲۰% سیستم بی هوایی با اسید لاکتیک
 - د. ATP-CP%60 سیستم بی هوایی با اسید لاکتیک
۸. در کدام روش تمرینی بازیکن مهارت را در شرایطی همانند شرایط مسابقه اجرا می کند؟
 - الف. تمرین پیوسته
 - ب. تمرین پیچیده
 - ج. تمرین ساده زنجیره ای
 - د. تمرین آرایشی
۹. در بازی والبیال در هر گیم هر تیم حق چند تعویض دارد؟
 - الف. ۶ تعویض
 - ب. ۵ تعویض
 - ج. ۷ تعویض
 - د. محدودیت ندارد
۱۰. در هنکام اجرای مهارت سرویس و دفاع روی تور و پنجه از کدام کارد استفاده می کنند؟
 - الف. گارد متوسط
 - ب. کارد بلند یا ایستاده
 - ج. کارد نشسته
 - د. هر سه مورد

استان:

کارشناسی (ست) - جبرانی ارشد

تعداد سوالات: سنتی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): سنتی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.



نام درس: والیبال ۱
رشته تحصیلی / گذرنامه: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

گذرنامه سوال: یک (۱)

استفاده از:

۱۱. پر کاربردترین و متدالترین گارد در بازی والیبال چه نوع کار دی می باشد؟
- د. متوسط ج. کوتاه ب. بلند الف. نشسته
۱۲. با توجه به قانون انگشتان، وظیفه انگشت وسط چیست؟
- ب. ارسال توپ و تعیین مسیر توپ د. استقبال از توپ ج. مهار کردن و در اختیار کردن توپ الف. کنترل سرعت
۱۳. پاسی که با ارتفاع ۲/۵ متر بالای تور و به سمت خطوط کناری فرستاده شود، چه نام دارد؟
- ب. بلند به متوسط د. سرعتی بیرون الف. بلند در دو انتهای تور ج. بلند
۱۴. پاسی که مهاجم به منطقه ۴ ارسال می کند و دارای سرعت زیاد و ارتفاع حدود ۳۰ سانتی متر بالای تور است، چه نام دارد؟
- ب. بلند به متوسط د. سرعتی بیرون ج. سرعتی وسط الف. سرعتی وسط
۱۵. در اجرای تکنیک ساعد در مرحله ارسال توپ، به توپ
- ب. شوک وارد می کنیم تا توپ به نرمی بلند شود. الف. ضربه وارد می کنیم. ج. اجازه می دهیم تا توپ به مسیر خود حرکت کند. د. الف و ب
۱۶. کدام گزینه در مورد مهارت سرویس صحیح نمی باشد؟
- الف. اولین فرصت یک تیم برای کسب امتیاز است. ب. مهارتی که بازیکن تنها مسئول نتیجه آن است. ج. دقیق ترین مهارت و ظرفیت‌ترین تکنیک والیبال است. د. تنها مهارتی که بازیکن امکان اجرای کامل آن را در دست دارد.
۱۷. کدام سرویس برای ارسال توپ به خطوط کناری زمین به کار می رود؟
- الف. ساده از پهلو به تور ب. شناور د. ساده ج. پرشی
۱۸. مهیج ترین و زیباترین تکنیک والیبال کدام گزینه زیر است؟
- الف. پنجه ب. سرویس ج. ساعد د. آبشار
۱۹. کدام یک از آبشارهای زیر برای در هم شکستن به موقع نقشه دفاعی تیم مدافع به کار می رود؟
- الف. محکم ب. جابجایی ج. نرم د. قدرتی
۲۰. پیچیده ترین و سخت ترین مهارت، کدام است؟
- الف. آبشار ب. پنجه ج. ساعد د. دفاع روی تور

استان:

کارشناسی (ست) - جبرانی ارشد

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۰ تشریحی: --

مجاز است.

نام درس: والبیال ۱
رشته تحصیلی / گذ درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۰۶

استفاده از:

گذ سوی سوال: یک (۱)

۲۱. سخت ترین وظیفه در دفاع دو نفره روی تور بر عهده کدام بازیکن می باشد؟

- الف. منطقه ۳ و ۲ گ. وسط و منطقه ۲

- د. وسط و منطقه ۳ ج. دو نفره

- د. چهار نفره ج. دو نفره

- الف. منطقه ۳ و ۲ گ. وسط و منطقه ۲

۲۲. به کدام دفاع، دفاع کامل می گویند؟

- الف. سه نفره گ. هدف از دفاع ناقص چیست؟

الف. رسیدن به یک آبشار سرعتی

ج. کاهش از قدرت و سرعت ضربه مهاجم

۲۳. زنان والیبالیست بیشتر برای توب‌گیری از این غلت استفاده می کنند؟

- الف. معمولی گ. آسیایی

- د. اروپایی ج. با شیرجه